

## 6月のレシピ

## ピーマンのオイスターソース炒め

一宮町食生活改善会

### 〈材 料〉

ピーマン

ごま油

オイスターソース

中華だしの素

### 〈4人分〉

8個

大さじ1

大さじ2

小さじ2

### 〈作り方〉

1人分17kcal - 50kcal - 塩分1.5g

①ピーマンは適当に切る

②フライパンを熱し、ごま油を入れて熱しピーマンを強火で炒める

③サッと炒めたら中華だしを入れ、仕上げにオイスターソースをジュワッとまわし入れたら出来上がり

### 👉ポイント

今が旬のピーマン！ビタミンA・C・Eが豊富な野菜です。ごま油でサッと炒めることで栄養吸収率がアップします。また、加熱することで匂いや苦味が和らぎます。オイスターソースで旨みをプラスしてみました。ピーマンがたっぷり食べることができますよ。大人の方はもっと大きく乱切りにし、ラー油を加えてピリッと。お子様は少し長めに炒めて柔らかくするとさらに食べやすくなります。

ピーマンだけでなく、捨ててしまいがちなレタスの外側の硬い部分もこの調理方法だと美味しく食べることができますよ。

